

petra

33

BEAUTY BOOSTER

Food-Neuheiten,
Fitness-Trends,
Make-up & Pflege

Ja, die will ich!

Unvergessliche
Hochzeits-Looks
für jede Braut

+ **Elyas M'Barek**
und **Toni Garn**

Eva Padberg

POWERFRAU
Modeln, Möbellinie,
Mama-Freuden –
so kriegt sie's hin

**Anders,
nicht artig**

Sex, Geld, Social Media:
21 Tabus, die wir
endlich brechen sollten

Restlos glücklich

Kochen fürs Karma:
Zero-Waste-Rezepte

petra
GUTSCHEIN
Kostenlos
bei YogaEasy
trainieren

Fashion Freiheit!

Geht nicht, gibt's hier nicht: Von **Boho-Chic** bis
Color-Blocking – grenzenlos gute Styling-Ideen



Deutschland 2,90 €
Österreich 3,10 € Schweiz 5,60 € SER Benelux 3,50 €

9 SUPERFOOD Smoothie Packs „Pamela Reifs Bio Açai Püree“ von **The Rainforest Company**, 2 x 100g, ca. 4 €

10 LECKER „Vitalkost Mandel-Vanille Pulver“ von **Almased**, limitiert, 500g, ca. 23 €

11 ENERGIE „The Pre-Workout“ mit Koffein von **My Protein Pro**, 500g, ca. 33 €

12 SHAKE „Shape“ mit Kakaogeschmack von **Veluvia**, 375g, ca. 30 €

13 SCHÖNMACHER Drink „Regulatpro Slim Beauty“ von **Dr. Niedermaier**, 540g, ca. 60 €

14 DETOX „Shape“ mit Q10 und L-Carnitin von **Quickcap**, Flasche und 7 Caps, ca. 23 €

15 DRINK „System Kollagen Beauty“ Trinkampullen von **Doppelherz**, 30 Stk., ca. 50 €

16 GLÄTTER „Skinny Protein“ von **Your Superfoods** über yoursuperfoods.de, 400g, ca. 33 €



9



10



11



12



13



14



15



16

„Dandasana, die Planke, **stärkt den Rumpf** sowie **Arme und Beine**“



Fitmacher, die man essen kann: **Nahrungsergänzung**

Wer sich ausgewogen ernährt, hat eigentlich alles, was er braucht. Doch zwischen Job, Familie und Freizeitaktivitäten geraten wir schon mal aus dem Lot. Stören ein paar überflüssige Pfunde die Traum-Silhouette, helfen **kalorienarme Diät-Drinks**, sie schnell wieder loszuwerden. Vorteil: Ihre Ballaststoffe und der hohe Proteinanteil beugen Heißhungerattacken vor. Die enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine sorgen dafür, dass keine Mängel entstehen. Und mittlerweile gibt es auch **Biovarianten und Produkte für alle, die sich vegan ernähren**. Ideal sind Rezeptu-

ren, die darüber hinaus auch einen Detoxeffekt haben, die mit dem Fett gelösten Giftstoffe binden und aus dem Körper schleusen. Zutaten für ein elastischeres und ebenmäßigeres Hautbild sind zum einen Hyaluronsäure, welche die Zellen von innen mit polsternder Feuchtigkeit versorgt. Zum anderen Trink-Kollagen. Die flüssigen Peptide verbessern nämlich ebenfalls den Feuchtigkeitsgehalt in der Dermis und regen die Zellen zudem an, selbstständig neues Kollagen zu produzieren. Stabiler und gut durchfeuchtet hält die Haut auch vorwitzige Fettzellen besser im Zaum und sieht glatter aus.